



Bệnh dịch là gì?

Một “bệnh dịch” là một loại bệnh nghiêm trọng lan ra khắp thế giới. Các chuyên gia sức khỏe cho chúng ta biết là siêu vi khuẩn gây cúm cho chim chóc (còn gọi là cúm gia cầm) có thể thay đổi, để lây truyền bệnh cho người. Nếu điều này xảy ra thì sẽ có bệnh dịch, và nhiều người sẽ nhiễm bệnh. Cúm lan truyền ở những khu vực đông người tiếp xúc với nhau như trường học, thương nghiệp, phương tiện vận chuyển công cộng, và khu vực giải trí.

Dịch cúm và mùa cúm khác nhau như thế nào?

Mùa cúm đến hàng năm nhưng bệnh dịch không xảy ra thường xuyên. Dịch cúm lúc đầu diễn ra rất giống mùa cúm (sốt, ho, chảy nước mũi, và nhức cơ bắp) nhưng có thể trở nên tệ hơn nhiều.

Bởi vì dịch cúm do một loại siêu vi khuẩn cúm hoàn toàn mới gây ra mà chưa có ai từng mắc phải, nên không ai có kháng thể tự nhiên để chống lại. Ngay cả người khỏe mạnh cũng có thể mắc bệnh và bị các biến chứng nghiêm trọng, thí dụ như sưng phổi.

Các chuyên gia sức khỏe tin là nhiều người sẽ bị bệnh nặng và chết khi có bệnh dịch, kể cả những người chúng ta cần đến hàng ngày, thí dụ như giáo viên, cảnh sát và nhân viên tiện ích. Các bác sĩ và y tá cũng sẽ mắc bệnh và không thể chăm sóc cho bệnh nhân của họ. Điều này sẽ có tác động to lớn đối với cuộc sống thường nhật trong cộng đồng của chúng ta.



Có vài điều đơn giản

quý vị có thể làm
NGAY BÂY GIỜ
để chuẩn bị:

- Bắt đầu ngay các thói quen lành mạnh.
- Có một kế hoạch cấp cứu.
- Chuẩn bị sẵn một túi cấp cứu.
- Ở nhà khi quý vị bệnh.
- Trong lúc có bệnh dịch, tránh xa đám đông.

Có một kế hoạch để:

- Sắp xếp việc chăm sóc cho trẻ em nếu trường học đóng cửa hoặc nếu quý vị bị bệnh.
- Hỏi cấp trên xem quý vị có thể làm việc qua điện thoại hoặc máy điện toán hoặc có lịch trình làm việc co giãn không.
- Lập danh sách số điện thoại quan trọng của gia đình, bạn bè, hàng xóm, bác sĩ, và những người khác. Biết chỗ để danh sách.
- Làm thiện nguyện cho các nhóm địa phương để chuẩn bị đối phó với dịch cúm.

Thói Quen Lành Mạnh Ngăn Chặn Bệnh Khỏi Lây Lan:

Che miệng khi ho

- Dùng cánh tay, tay áo hoặc khăn giấy để che miệng khi ho và hắt xì.
- Chỉ cho gia đình quý vị cách che miệng khi ho. Bỏ khăn giấy dùng rồi vào ngay thùng rác.
- Tìm cách đứng xa tối thiểu ba bộ anh (3 feet) khi người khác ho.

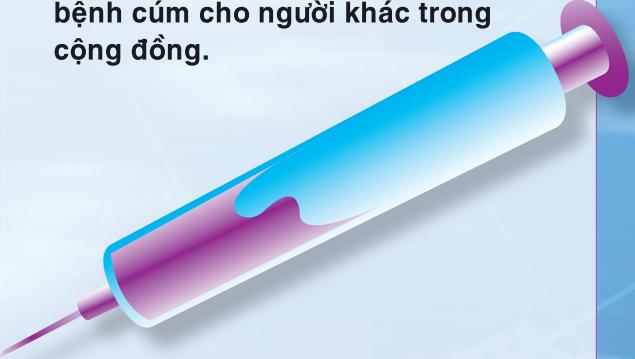


Rửa tay thường xuyên

- Rửa tay 20 giây bằng xà phòng và nước ấm. Dạy con hát bài Chúc Sinh Nhật hoặc ABC trong khi rửa tay để bảo đảm là các em rửa đủ lâu để loại bỏ hầu hết vi trùng.
- Rửa tay quý vị sau khi hắt xì hoặc ho vào khăn giấy.
- Dùng thuốc rửa tay có cồn để giúp giết vi trùng, nhất là khi quý vị di chuyển.
- Dùng miếng khử trùng để chùi sạch những vật dụng nhiều người dùng chạm vào (thí dụ như nắm tay cửa, đồ chơi, khí cụ điều khiển từ xa, điện thoại, và các nút bấm) ở sở làm và ở nhà, nhất là khi trong nhà quý vị có người bệnh.

Chích ngừa cúm hàng năm

- Chích ngừa cúm hoặc xịt mũi thuốc ngừa cúm hàng năm có thể bảo vệ quý vị khỏi mắc bệnh vì siêu vi khuẩn cúm theo mùa. Cần có thuốc chủng cúm đặc biệt khi có bệnh dịch.
- Những người có nhiều rủi ro về biến chứng khi bị cúm cần phải chích ngừa hàng năm gồm có:
 - Trẻ em từ 6 tháng đến 5 tuổi
 - Người lớn trên 50
 - Người bệnh kinh niên thuộc mọi lứa tuổi
 - Phụ nữ có thai
- Trẻ em dưới 6 tháng không thể chích ngừa cúm. Nếu quý vị và gia đình chích ngừa cúm, quý vị sẽ giảm thiểu rủi ro em bé bị lây cúm từ quý vị.
- Nếu có đủ thuốc chủng, mọi người khác đều nên chích để giữ sức khỏe và ngăn ngừa việc lan truyền bệnh cúm cho người khác trong cộng đồng.





Thêm Chi Tiết

Muốn biết thêm chi tiết về cúm, cách chuẩn bị đối phó với bệnh dịch và các túi cấp cứu, đến xem:

www.pandemicflu.gov

(U.S. Department of Health and Human Services)
(Bộ Y Tế và Nhân Vụ Hoa Kỳ)

www.cdc.gov/flu

(Centers for Disease Control and Prevention)
(Các Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa
Bệnh Tật)

www.ready.gov/america

(U.S. Department of Homeland Security)
(Bộ Nội An Hoa Kỳ)

www.prepare.org

(Red Cross)
(Hội Hồng Thập Tự)

www.oes.ca.gov

(Governor's Office of Emergency Services)
(Văn Phòng Dịch Vụ Cấp Cứu của Thủ Tướng)

www.getimmunizedca.org

(California Department of Health Services,
Immunization Branch)
(Bộ Dịch Vụ Y Tế California, Ngành Chủng Ngừa)



California Department of Health Services
Division of Communicable Disease Control
850 Marina Bay Parkway
Richmond, CA 94804
IMM-853VT (9/06) – Vietnamese

Chuẩn bị sẵn một túi cấp cứu

Trong thời gian có bệnh dịch, các cửa tiệm có thể đóng cửa hoặc hết tiếp liệu. Điều quan trọng là phải trữ sẵn tiếp liệu ở nhà. Các tiếp liệu này cũng hữu ích cho những trường hợp cấp cứu khác.

Thức Ăn và Nước

- Thức ăn và nước uống dự trữ cho từ 1 đến 2 tuần
- Mỗi người cần một ga lông nước mỗi ngày
- Đồ hộp ăn liền, để được lâu gồm đậu, cá, thịt, trái cây và rau quả, thịt hầm và nước trái cây
- Đồ đóng gói như sữa bột, súp, cereals, bánh lạt, trái cây và hạt khô, và chất đậm đà đóng bánh (Thay đổi tiếp liệu mỗi 4-6 tháng. Nên dùng các sản phẩm gần hết hạn trước.)
- Thức ăn và sữa formula cho trẻ sơ sinh, nếu cần thiết
- Thức ăn cho thú nuôi trong nhà
- Dụng cụ mở đồ hộp bằng tay

Tiếp Liệu Y Khoa

Dùng theo thứ tự hoặc thay đổi thuốc men thường xuyên để bảo đảm thuốc chưa hết hạn.

- Thuốc theo toa của quý vị. Đừng đợi đến phút chót mới đi mua thêm thuốc.
- Tiếp liệu y khoa để theo dõi lượng đường trong máu và huyết áp hoặc các vấn đề khác về sức khỏe.
- Thuốc giảm sốt và thuốc giảm đau, thí dụ như acetaminophen (Tylenol®) hoặc ibuprofen (Motrin®)
- Thuốc trị cảm và ho và các loại thuốc không cần toa khác
- Thuốc chống tiêu chảy
- Túi cứu thương (First-Aid): băng, bông, v.v...
- Nhiệt kế
- Mặt nạ loại dùng trong giải phẫu có bán tại tiệm thuốc hoặc tiệm bán dụng cụ trong nhà

Sản Phẩm Dùng Trong Nhà

- Xà bông cục, xà bông nước, và thuốc rửa tay có cồn
- Miếng khử trùng hoặc thuốc tẩy để khử trùng những gì nhiều người chạm vào (Trộn 1 ga lông nước với $\frac{1}{4}$ ly thuốc tẩy)
- Một hộp găng tay vinyl hoặc latex dùng một lần để bảo vệ quý vị, trong khi chăm sóc cho người bệnh trong nhà
- Nhiều hộp khăn giấy
- Giấy đi cầu
- Túi đựng rác
- Tã giấy và các sản phẩm dành cho phụ nữ.

Các Tiếp Liệu Cấp Cứu Khác

- Máy phát thanh nhỏ chạy pin
- Pin
- Đèn pin
- Chăn mền



Những Cách

BẢO VỆ BẢN THÂN tránh bị CÚM và DỊCH CÚM

